



今月の献立表



	月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日	6日
昼食	ごはん、味噌汁 豚肉生姜焼風 金平蓮根 小松菜の生姜和え パイン缶 エネルギー：553kcal 塩分：3.5g	ごはん、味噌汁 さばの塩焼き さつま揚げの煮付 ブロッコリー-胡麻ソース フルーツヨーグルト エネルギー：666kcal 塩分：4.2g	ごはん、味噌汁 マスのチーズパン粉焼 厚揚げの煮物 マカロニサラダ りんご50 エネルギー：665kcal 塩分：3.3g	カレーライス ミートオムレツ キャベツサラダ 福神漬 みかん缶 エネルギー：570kcal 塩分：3.1g	菜めしおにぎり かき玉うどん 高野豆腐の煮物 青菜のわさび和え 白桃缶 エネルギー：484kcal 塩分：5.0g	ごはん、味噌汁 鶏肉のこはく煮 えび団子の煮物 カリフラワーの青じそ和え バナナ50 エネルギー：549kcal 塩分：3.6g
15時	バウムクーヘン	まがりせんべいと栗しぐれ	カスタードケーキ	プリン	黒糖まんじゅう	焼きドーナツ(豆乳)
	8日	9日	10日	11日	12日	13日
昼食	ごはん、なめこ汁 タラの幽庵焼 金平ごぼう ほうれん草の辛子和え フルーツカクテル エネルギー：472kcal 塩分：3.5g	ごはん、味噌汁 きのこハンバーグ ツナじゃが カリフラワーサラダ 洋梨缶 エネルギー：557kcal 塩分：3.9g	ごはん、味噌汁 チキンピカタ 茄子の揚げ煮 ブロッコリーサラダ みかん缶 エネルギー：696kcal 塩分：3.2g	ごはん、味噌汁 あじの生姜煮 がんもどきの煮物 大根サラダ オレンジ50 エネルギー：554kcal 塩分：4.0g	ごはん、味噌汁 さんまの利休焼き 高野豆腐の卵とじ 青梗菜の辛子マネズ和 白桃缶 エネルギー：664kcal 塩分：3.4g	ごはん、味噌汁 ホキのポトサラダ焼き かぶのそぼろ煮 インゲンのお浸し 黄桃缶 エネルギー：518kcal 塩分：4.0g
15時	バームロール	マーブルケーキ	レモンケーキ	おかき	塩せんべいと甘納豆	ドーナツ
	15日	16日	17日	18日	19日	20日
昼食	ごはん、味噌汁 豚肉のくわ焼 アスパラのソテー 菜花の辛子和え 洋梨缶 エネルギー：553kcal 塩分：3.2g	ゆかりおにぎり たぬきそば ふろふきかぶ 小松菜のなめたけ和え 黄桃缶 エネルギー：450kcal 塩分：3.7g		ごはん、味噌汁 ポークソテー野菜あん 切干大根の煮物 印元の生姜和え フルーツカクテル エネルギー：544kcal 塩分：3.8g	ごはん、味噌汁 鱈の菜種焼き キャベツのツナ煮 もやしの生姜和え バナナ50 エネルギー：598kcal 塩分：3.2g	ごはん、味噌汁 鶏肉のみぞれ煮 竹輪の炒り煮 菜花のごま和え パイン缶 エネルギー：572kcal 塩分：4.1g
15時	カステラ	チョコイスとチョコ(2個)		白い風船(ミルククリーム)	水ようかん	クリームコンフェ
	22日	23日	24日	25日	26日	27日
昼食	ごはん、味噌汁 あじの香味焼き 魚河岸揚げの煮付 菜花の磯和え みかん缶 エネルギー：531kcal 塩分：3.5g	ごはん、かき玉汁 おろしトンカツ インゲンの炒め煮 ブロッコリーサラダ りんご50 エネルギー：594kcal 塩分：3.6g	ごはん、味噌汁 豆腐ステーキのそぼろあんかけ 竹輪の煮物 小松菜のわさび和え 黄桃缶 エネルギー：571kcal 塩分：3.5g	親子丼 南瓜の煮付 青梗菜のピーナツ和え 味噌汁(大根) 白桃缶 エネルギー：546kcal 塩分：3.9g	ごはん、味噌汁 牛肉のスタミナソテー じゃが芋の煮物 白菜のゆかり和え フルーツカクテル エネルギー：462kcal 塩分：3.9g	ごはん、味噌汁 さわらの塩麴焼き カリフラワーのくず煮 ほうれん草のごま和え オレンジ50 エネルギー：475kcal 塩分：3.8g
15時	ぶどうゼリー	もみじまんじゅう	マドレーヌ	田舎まんじゅう	シフォンケーキ	黒棒と栗しぐれ(2個)
	29日	30日				
昼食	ごはん、春雨スープ かに玉あんかけ インゲンとツナのソ キャベツごま和え 洋梨缶 エネルギー：551kcal 塩分：3.5g	ごはん、味噌汁 豆腐ハンバーグ和風あんかけ 里芋煮付 小松菜のお浸し パイン缶 エネルギー：503kcal 塩分：3.9g				
15時	抹茶まんじゅう	たこ焼き(3個)				